



Alternativangebote in Zeiten von Kontaktbeschränkungen aufgrund der Covid 19-Pandemie

Liebe Freundinnen und Freunde des Mehrgenerationenhauses Heidelberg,

die aktuellen Kontaktbeschränkungen stellen die Arbeit unseres Mehrgenerationenhauses vor besondere Herausforderungen. Ohne die sonst tagtägliche Begegnung mit unseren jungen und alten Gästen, Freiwilligen und anderen Akteuren beim Mittagstisch und Offenen Treff, im interkulturellen MGH-Garten, beim Eltern- Kind Treff oder auch bei Kulturveranstaltungen, ist unsere sonst gewohnte Arbeit kaum denkbar.

Das Motto „Gemeinsam Zukunft gestalten“ bekommt in dieser besonderen Situation eine neue Qualität.

In Krisenzeiten zeigt sich, worauf es wirklich ankommt: Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und die Fürsorge für die Schwächsten in unserer Gesellschaft. Jede*r kann im Hier und Jetzt seinen Beitrag zum Wohle aller leisten. Mit unserem solidarischen Handeln gestalten wir auch jetzt unser Miteinander gemeinsam weiter und sorgen dafür, dass die verschiedenen Generationen und Kulturen ihre Zukunft aktiv in die Hand nehmen!

Mit diesem Leitfaden, wollen wir Euch unsere eigenen Alternativ-Angebote vorstellen, aber auch die von Kooperationspartnern, aus dem Kreis Heidelberg, Rhein Neckar Region.

Deutschlandweit geben wir Euch nur in solche Einblick, die professionelle psychologische Beratung anbieten oder ein ganz besonderes Online-Angebot im Programm haben. Der Leitfaden wird einmal wöchentlich aktualisiert.

Schreibt uns gerne, wenn ihr von spannenden Angeboten gehört habt oder auch bei eigenen Ideen, die ihr zusammen mit uns umsetzen möchtet:

Christina.egerter@habito-heidelberg.de

DANKE für euer Engagement, bleibt gesund und teilt diese Datei gerne weiter.



Angebote des Mehrgenerationenhauses Heidelberg:

- tägliche MGH- Sprechstunde über Telefon/MGH Solidarisch

Brauchen Sie Hilfe? Fehlen Ihnen Kontakt und Möglichkeiten des Austausches? Haben Sie eigene Ideen für Hilfsangebote oder digitale (Nachbarschafts-)Kultur?

Wir bieten, wie viele andere Heidelberger Organisationen, unsere Hilfe an, oder vermitteln Sie weiter:

- Ein Gespräch am Telefon für den täglichen Austausch oder Skype-Café...
- Einkäufe, Gassi gehen, Babysitting, Apothekengänge...
- Unterstützung bei Digitalen Hilfen und Kommunikation (Grundlagen)...
- Sonstige Fragen und Nöte...
- WhatsApp - Gruppe zum Austausch: 01778695964
- Wir sind offen für Ihre eigenen Ideen für digitale Kultur- und Austauschangebote!
Kontakt: Christina.egerter@habito-heidelberg.de; 0177/8695964 (Telefontermine können wir persönlich abstimmen, Erreichbarkeit von 10-12 und 16-18h täglich); Brief an Christina Egerter in Briefkasten habito&MGH in der Heinrich-Fuchs-Str.83 einwerfen

- Virtueller Nachbarschaftsstammtisch

Gemeinsam- statt einsam! Der virtuelle Nachbarschaftsstammtisch findet über einen Video-Anruf statt. Anstatt Treffen mit Freunden, Nachbarn und Bekannten aus dem Viertel ausfallen zu lassen, bieten wir diese besondere Form des Austausches an. Wer weiß, vielleicht entstehen die besten Ideen für Unterstützung im gemeinsamen Austausch, andere (Kultur-) Angebote werden entwickelt oder es tut gut, einfach mal andere Gesichter und Stimmen zu hören. Wir freuen uns natürlich auch darauf, dann in baldiger Zukunft das erste Treffen im Mehrgenerationenhaus zu zelebrieren! Die Termine für Nachbarschaftsstammtische planen wir für abends ab 20h an unterschiedlichen Wochentagen ein. Die Idee dafür erreichte uns von der Nachbarschaftsplattform nebenan.de.

Ein PC mit guter Internetverbindung und (integrierte) Webcam sind erforderlich.

Aktuelle Termine finden sich auf: <https://www.mgh-heidelberg.de/veranstaltungen>

- Eltern Treff Digital

Den wöchentlichen Eltern-Kind-Treff mit Spielenachmittag und Familiencafé haben wir für die Zeit der Kontakt-Einschränkungen in den virtuellen Raum verlegt. Der virtuelle Treff für die Eltern findet über einen Video-Anruf statt. Anstatt unser lebendiges Miteinander, den Austausch von Ideen, Bastelaktivitäten, gemeinsamen Lachen und allerlei anderem ausfallen zu lassen, öffnen wir einen Raum, um mal andere Gesichter und Stimmen zu hören und zu sehen. Wir freuen uns natürlich auch darauf- dann in baldiger Zukunft wieder den ersten Eltern- Kind- Treff im Mehrgenerationenhaus zu zelebrieren!

Die Termine für den Treff sind immer Dienstag von 20-21Uhr eingeplant, gerne können andere Terminbedürfnisse geäußert werden.



Kosten: Unser Angebot ist kostenlos, nur ein PC mit guter Internetverbindung und (integrierte) Webcam sind erforderlich.

Zugangsdaten: <https://zoom.us/j/438991179> und **Passwort:** 244579

- Briefaktion für Kinder

Ein Bild oder ein Mutmach-Brief, eine Geschichte aus dem eigenen Alltag-das alles darf im Brief für Senioren des Seniorenheims Agaplesion Maria von Graimberg Haus enthalten sein. In Kooperation mit dem Haus bieten wir diese Mitmach-Aktion an, bei der sich natürlich auch Erwachsene beteiligen können. Damit sollen die SeniorInnen, die zurzeit wegen des Corona Virus keinen Besuch mehr empfangen dürfen, ein Zeichen der Hoffnung enthalten. Aufmunternd und anteilnehmend können so eigene Geschichten und Wünsche, Bilder und Gedichte weitergegeben werden. Die Briefe können anonym oder mit Absenderadresse ans Mehrgenerationenhaus geschickt werden und werden dann ans Graimberg-Haus weitergeleitet. Um einer Infektionsgefahr vorzubeugen bleiben die Briefe 5 Tage liegen bevor sie weitergereicht werden.

Weiterleitung ausdrücklich erwünscht. **Danke für Eure Teilnahme!**

Adresse:

Mehrgenerationenhaus Heidelberg/habito e.V.

Christina Egerter, „Briefaktion“ Heinrich-Fuchs-Str.83

69126 Heidelberg

- Workshopreihe "Lass uns zusammen digital..."

Unsere digitale Workshopreihe "Lass uns zusammen...", möchte Menschen unterschiedlicher Generationen zusammenbringen. Dabei geht es um wertvolles Wissen, das jede*r von uns mit anderen teilen kann: Ob es das Bauen eines Insektenhotels ist, Jonglieren, Geschichten abenteuerlich vorlesen, Handys reparieren, Stricken, Taschen nähen, Pflanzen identifizieren oder der Bau eines Wasserrades ist. Ideen und Mitmachen sind gefragt. Termine werden zeitnah auf der Homepage veröffentlicht.

Mitmachideen bitte an uns schicken: Christina.Egerter@habito-heidelberg.de



- **Aktuelle Informationen zur aktuellen Lage in Heidelberg bietet die Homepage der Stadt Heidelberg: <https://www.heidelberg.de/1430273>**

Angebote für....

- Arbeitssuchende

Das BIWAQ Team (Arbeit, Wirtschaft und Bildung im Quartier) ist weiterhin für Arbeitssuchende da.

Für Gewerbetreibende:

Lukas Renz: lukas.renz@caritas-heidelberg.de

Für Arbeitssuchende:

Telefonische Beratung rund um die Jobsuche und berufliche Orientierung: Alexandra

Wagner: wagner@hddienste.de; 0176-23376132

Mareike Keppler: keppler@hddienste.de; 0176-23376125

Für Schulungen und Qualifizierungen (auch digital): Linda Behrisch: linda.behrisch@habito-heidelberg.de

Einstieg in digitale Tools:

<https://zoom.us/j/7561040721>

Termine:

Einführung in Microsoft Teams

Mittwoch 0.6.5.2020

19 – 19:45 Uhr

Einführung in Telegram

Mittwoch 20. Mai 2020

Einführung in Slack

Donnerstag 4. Juni 2020

10 – 10:45 Uhr

Einführung in Trello

Freitag 19. Juni 2020

10 – 10:45 Uhr

- Frauen

Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e.V.: Ist täglich zu folgenden telefonischen Sprechzeiten unter der Nummer 06221 183643 zu erreichen: montags, mittwochs und freitags von 10 bis 12 Uhr, dienstags und donnerstags von 14 bis 16 Uhr.



- Familien und Paare:

ddif (Deutsch-Dänisches Institut für Familientherapie und Beratung):

Familientherapeutinnen und -therapeuten wollen Menschen mit Redebedarf in diesem Ausnahmezustand helfen und somit dazu beitragen, dass Familien, Paare und Einzelpersonen übers Telefon Ansprechpartner*innen finden. Die Therapeut*innen haben die vierjährige Ausbildung am ddif absolviert oder absolvieren sie gerade. Das Ganze ist Anonym und ohne Termin möglich- die Hotline ist von 6:00 Uhr morgens bis 12:00 nachts besetzt:

ddif Hotline – Reden hilft! 030 / 81 45 25 90

https://www.ddif.de/.../uplo.../2020/04/ddif_flyer_hotline_0.pdf

- Kinder

Stadtjugendring Heidelberg e.V.:

stay@home sammelt Links zu sicheren Websites und kostenlosen Angeboten. Egal, ob Unterhaltung, Nachrichten oder Lernen. Für Ehrenamtliche gibt es zudem Links zu Plattformen, die Unterstützung anbieten. Die Seite wird laufend aktualisiert.
<https://www.sjr-heidelberg.de/stayhome-angebot>

Daheim lernen mit der Stadtbücherei: Die Schulen sind geschlossen, die Abschlussprüfungen verschoben – und trotzdem müssen Schülerinnen und Schüler weiter lernen. Die Stadtbücherei Heidelberg unterstützt mit verschiedenen Angeboten vom Brockhaus Schülertraining bis zur fachspezifischen Linksammlung für Abiturienten. www.heidelberg-stadtbuecherei.de

Kulturfenster: Bastelideen für Zuhause:

<https://www.dropbox.com/sh/m21xfjxs2vz99y/AACpH1c0PIDpX3zT--G7TBH0a?dl=0>

Clownsschule Mainz: Bringen Clownsspiele über ihren Youtube-Kanal nach Hause. Dabei kann man sich viel bewegen, die Fantasie loslassen und eine Menge Spaß im Familienkreis haben! <https://www.clownsschule.de/>

Vorleseseiten Stadtteilverein Rohrbach: <https://www.stadtteilverein-rohrbach.de/Vorleseseite.html>

- Nachbarschaftshilfe

Rohrbach hält zusammen: <https://hasenleiser.net/rohrbachhaeltzusammen/>

Hilfegesuche und Angebote: Telefon 330 330 für Rohrbach oder
Telefon 330 335 für die Südstadt!

#rorbachhältzusammen ist eine Initiative von Stadtteilverein-Rohrbach und Quartiersmanagement Hasenleiser mit Unterstützung durch den Stadtteilverein Südstadt,



das Südstadtbüro, den Caritasverband Heidelberg, das Team des Fandango, den Kinder- und Jugendtreff Hasenleiser, das Mehrgenerationenhaus Heidelberg, den punker, die Evangelische Melanchthongemeinde, das Seniorenzentrum Rohrbach und viele hilfsbereite Menschen ...

Nachbarschaftliche Austauschplattform: Seit einigen Wochen steht eine Holzwand in der Freiburger Straße in HD-Rohrbach und dient dem Schutz der Bäume während den Bauarbeiten auf dem Hospital-Gelände. Mit Genehmigung der GGH hat das Quartiersmanagement Hasenleiser nun den Künstler Florian Feigenbutz beauftragt, die Holzwand in eine nachbarschaftliche Austauschplattform zu verwandeln. Bewohner*innen, Fußgänger*innen, Radfahrer*innen und Alle, die Lust haben sind herzlich eingeladen eine positive Botschaft oder ein kleines Kunstwerk für die Nachbar*innen und Freund*innen zu hinterlassen. So ist, trotz aktueller Kontaktbeschränkungen, ein nachbarschaftliches Miteinander und ein Austausch ohne ein direktes Zusammentreffen möglich.

Die Aktion ist Teil der Initiative #Rohrbachbachhältzusammen einer Kooperation mit dem Stadtteilverein Rohrbach e.V. und wird über den Bewohnerfond des Quartiersmanagements gefördert.

- Senior*innen

Seniorenzentren: Die Seniorenzentren in den Heidelberger Stadtteilen haben ihren Betrieb wegen der Corona-Pandemie seit dem 17. März 2020 eingestellt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenzentren bleiben aber weiterhin für ältere Menschen, die Fragen zur Essensversorgung, zum Einkauf oder anderen drängenden Problemen in der aktuellen Situation haben, telefonisch zu den gewohnten Zeiten erreichbar. „Auch, wenn wir derzeit den laufenden Betrieb in den Seniorenzentren einstellen müssen, lassen wir die Heidelberger Seniorinnen und Senioren jetzt nicht alleine, sondern unterstützen wohnortnah mit Rat und Tat“, sagt Bärbel Fabig vom Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg. Infos zu Seniorenzentren in den Heidelberger Stadtteilen unter <https://www.seniorenzentren-hd.de/>

Digitaler Engel:

Durch die Digitalen Engel werden für Senioren Chancen aufgezeigt, den Alltag mit digitalen Diensten zu bereichern und zu erleichtern. Der Digitale Engel bleibt auch von zu Hause erreichbar und ist telefonisch für die älteren Menschen da! Falls eine Zuschaltung zum „Treffpunkt Marktplatz *digital*“ nicht möglich ist, gibt es während der Telefonsprechstunde Orientierung und Tipps, um sich sicher im Netz zu bewegen. Montag-Freitag: 10:00-11:00 Uhr
Telefonnummer: 030 767 581 539
<https://www.digitaler-engel.org/>



Telefonpatenschaft: Die aktuelle Corona-Krise stellt uns als Gesellschaft vor neue Herausforderungen. Besonders für ältere Menschen, die möglicherweise weniger Zugang zu digitalen Medien haben, kann diese Zeit besonders herausfordernd und unsicher sein. Die Initiative möchte Menschen in dieser Zeit zusammenbringen und durch Telefongespräche Nähe schaffen, die sonst verloren geht. Anmeldung ist kostenlos, unverbindlich und mit umfassenden Datenschutz möglich:

<https://telefonpatenschaft.de/>

- Vereine & Ehrenamtlich Engagierte

Stadtjugendring Heidelberg: stay@home sammelt Links zu sicheren Websites und kostenlosen Angeboten. Für Ehrenamtliche gibt es zudem Links zu Plattformen, die Unterstützung anbieten. Die Seite wird laufend aktualisiert.

<https://www.sjr-heidelberg.de/stayhome-angebot>

- Für Bewegungsfreudige:

Sportvereine Heidelberg: Wie halte ich mich während der Corona-Pandemie trotz geschlossener Sportanlagen und Fitnessstudios zuhause fit? Das zeigen mehrere Heidelberger Sportvereine: Sie bieten Online-Trainingskurse an und erläutern darin in Videos, wie man seinen Körper ganz einfach im eigenen Wohnzimmer ohne besondere Trainingsgeräte kräftigen und in Bewegung halten kann. Hier eine Auswahl öffentlich zugänglicher Angebote von Heidelberger Sportvereinen

<https://www.heidelberg.de/hd/daheim+sport+treiben.html>

Radolino-Sonder-RadChecks ab Mai 2020: Radolino bietet ab Mai 2020, gemeinsam mit der Verkehrswacht Rhein-Neckar, auf dem großzügigen Fahrradübungsgelände RadChecks und Codierungsaktionen unter den notwendigen Hygiene-Maßnahmen an.

Folgende Termine sind hierfür vorgesehen:

Donnerstag, 14.05.2020

Donnerstag, 18.06.2020

Donnerstag, 16.07.2020

Donnerstag, 13.08.2020

Donnerstag, 17.09.2020

Donnerstag, 22.10.2020

Donnerstag, 19.11.2020

Donnerstag, 10.12.2020

jeweils von 12.00-17.00 Uhr

Adresse: Jugendverkehrsschule in Heidelberg, Pleikartsförster Straße 114, 69124 Heidelberg (Verkehrsübungsplatz Rhein-Neckar- neben ADAC).